

もともとは、「障がいがある人のために考えられたスポーツ」＝「パラスポーツ」ですが、最近では、障がいのある人だけが行う“特別なスポーツ”ではなく、誰もが一緒に楽しめる“もう一つのスポーツ”として広く楽しまれています。

一般スポーツをベースに障がいの種類や程度に応じてルールを一部変更したり、用具を用いて工夫したりすることで、“安全に楽しく行えるスポーツ”です。パラスポーツを一人でも多くの方々に知っていただくため、この講座を開催しました。

高松市の取り組みやパラスポーツについてまなび、休憩をはさみながら実際にパラスポーツを体験しました。今回は、その中から「ボッチャ」についてご紹介します。

#### ○ ボッチャってどんなスポーツ？

- ・誰でもできる 子供から高齢者まで、男女問わず、障がいのある方でも！
- ・ボールを投げて、蹴っても、転がしても OK！補助具<sup>1</sup>を利用することも OK！
- ・重度脳性まひの人のための種目として、パラリンピックの正式種目となっています！
- ・ジャックボール<sup>2</sup>に赤・青の球を投げあって、いかに近づけるかを競う競技です。

#### ○ どうやって行うの？

- ・今回は、3対3の団体戦を行いました。1対1の個人戦、2対2のペアもあります。1チーム6個のボールをジャックボールに近づけるように投げます。

まずは、赤チームと青チームに分かれて

- ①赤チームの1人がジャックボールを投げます。
- ②同じ人(赤チーム)が赤ボールを投げます。
- ③青チームの人が青ボールを投げます。
- ④以降はジャックボールに遠い方のチームの人が投げます。
- ⑤お互い全てのボールを投げ終わったら、1エンド終了。

---

<sup>1</sup> 補助具 ▶ ボールを投げることができない人のための道具・滑り台のような道具



<sup>2</sup> ジャックボール ▶ 白色のボール：目標球

ジャックボールや他のボールに当たっても、そのまま続けます。投げ方や位置、力加減によって、ゲームの流れが大きく変わり…試合中は、初対面の参加者同士で作戦の相談も行われ白熱した試合に！その為、ジャックボールが動くと場面が一転してしまうことも…



○ 得点は、どうやって数えるの？

- ① エンド終了後、ジャックボールに最も近いボールを投げたチームだけに得点が入ります。
- ② ジャックボールに一番近い相手チームのボールよりも、ジャックボールに近い自分のチームのボールの個数が点数になります。



審判用具を使い測定! この試合では、青チームが勝ちました。



参加者からは、「パラスポーツを初めて体験することで、パラスポーツについて身近に感じ、以前より詳しく知ることができた。」「パラリンピックを見て、自身でもやってみたいと感じていたので、身体・頭脳両方を使ってパラスポーツを楽しむことができた。」などの意見をいただきました。パラスポーツへの理解を深めつつ、運動もできる有意義な講座となりました。